



# Vegane Frühstücksbowl mit Porridge

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🍲 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kiwi	2 St.
Heidelbeeren, frisch	200 g
Walnusskerne	4 EL
Mandeln, ganz	4 EL
Aprikosen, frisch	8 St.
Cranberries, getrocknet	4 EL
Minze, frisch	5 g
Haferflocken, kernig	160 g
Sojadrink	800 ml
Agavendicksaft	2 EL
Zimt	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen. Nüsse und Trockenfrüchte grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
2. In einem Topf Haferflocken mit Sojadrink aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Veganen Porridge mit Agavendicksaft und Zimt abschmecken.
3. Vegane Frühstücksbowl anrichten. Hierfür Porridge auf Schüsselchen verteilen und nach Belieben mit Obst, Nüssen, Trockenfrüchten und Minze belegen.

Guten Appetit!

Tipp: Belege deine Frühstücksbowl ganz nach deinem Geschmack. Wie wäre es zum Beispiel zusätzlich mit Granola, Sesam und Leinsamen?

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	419 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g